

Утверждаю
заведующая МАДОУ
Детский сад № 3 «Тополёк»
И.А. Сыщикова

Питательные вещества

Энергетическая ценность (ккал)

1-3 года

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	В	
	Завтрак						
93	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,31	2,91	14,12	108,9	
397	Какао с молоком	170	3,47	4,01	14,94	155	
1	Бутерброд с маслом	5/25	1,84	5,66	9,97	108	
	Итого за завтрак	350					
399	Второй завтрак: сок абрикосовый	71	0,37	-	9,52	39,5	
	Итого за 2 завтрак	71	0,37	-	9,52	39,5	
	Обед						
14	Салат из свежих помидоров с луком	30	0,34	2,86	1,42	23,78	
67	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,01	2,89	4,01	46,2	
255	Котлета рыбная запечённая	40	4,73	2,36	5,58	75,72	
313	Рис отварной (гарнир)	100	1,43	2,58	24,45	139,8	
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,02	20,83	90,75	
	Итого за обед	470					
	Полдник						
240	Пудинг из творога с яблоками	65	7,86	6,83	9,5	144,3	
	Молоко сгущенное	5	0,34	0,43	2,8	16,5	
394	Чай с молоком	110	0,63	0,43	7,75	53,4	
	Конфета	20	2,54	3,42	2,99	132,2	
	Итого за полдник	200					
	Хлеб на весь день (без бутербродов)	20/30	2,49/ 2,04	0,49/ 0,4	15,22/ 12,45	73,64/ 60,25	

3-7 лет

Утверждаю
заведующая МАДОУ
Детский сад № 3 «Тополёк»
М.А. Сыщикова

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
93	Суп молочный с макаронными изделиями	180	3,9	4,4	15,9	109,6
397	Какао с молоком	180	3,6	4,2	19,8	164,1
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,4	6,5	13,2	144
	Итого за завтрак	400				
399	Второй завтрак: сок абрикосовый	75	0,37	-	9,52	39,5
	Итого за завтрак					
	Обед					
14	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,4	2,8	1,8	31,7
67	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,2	2,5	4,8	47,4
255	Котлета рыбная запечённая	80	8,4	5,7	11,1	76,4
313	Рис отварной (гарнир)	130	1,8	4,3	30,7	140,7
376	Компот сухофруктов	180	0,36	0,02	23,9	108,9
	Итого за завтрак	610				
	Полдник					
240	Пудинг из творога с яблоками	70	8,4	8,3	10,2	145,4
	Молоко сгущенное	10	0,6	0,8	5,6	33
394	Чай с молоком	150	0,8	0,5	8,5	72,8
	Конфета	20	2,54	3,42	2,99	132,2
	Итого за завтрак	250				
	Хлеб на весь день (без бутербродов)	30/38	3,7/2,5	07./0,5	22,8/15,7	110,4/76,3